

Gold

07 | 26

NUR
0,66 €

**5fach
°Punkte**

auf den Gesamteinkauf
und noch mehr exklusive
PAYBACK Coupons
Details siehe Coupon im Heft



18
EXKLUSIVE
SPARCOUPONS
im Heft

5x100 €
EINKAUF-
GUTSCHEINE
zu gewinnen

5x2
TICKETS
für die Tour von
Chris Norman

LEICHTE PASTA

Tolle Rezepte
für entspannten
Genuss

KNALLIGE FARBEN

Strahlende Outfits
für die heiße
Jahreszeit

SOMMER, SONNE, BÜCHERZEIT

SCHMÖKERSTOFF FÜR HEISSE TAGE



Zeit zum Lesen

Es entspannt, stärkt das Gehirn und erweitert den Horizont: das Lesen. Denn Bücher sind weit mehr als nur Unterhaltung. Wir haben da ein paar Tipps für Sie!



Ein Buch kann vieles zugleich sein: Auszeit vom Alltag, Abenteuerreise im Kopf, Training fürs Gehirn. Studien zeigen, dass regelmäßiges Lesen Stress reduziert, Konzentration und Gedächtnis stärkt und die Empathiefähigkeit fördern kann. Wer liest, taucht nicht nur in andere Welten ein, sondern bleibt auch geistig aktiv, erweitert seinen Wortschatz und genießt Momente der Ruhe. Gerade in einer Zeit permanenter Ablenkung wird das Lesen damit zu einer der wertvollsten Pausen überhaupt – warum sich also nicht mal wieder in ein gutes Buch vertiefen? ●



ÜBERFORDERUNG

Mit feinem Gespür für die unsichtbaren Lasten des Alltags erzählt das Buch von Frauen, die funktionieren, organisieren und sich dabei selbst aus dem Blick verlieren. Zwischen mentaler Daueranspannung und dem stillen Anspruch, allem gerecht zu werden, entwirft Mimi Lawrence ein ebenso persönliches wie gesellschaftlich aufgeladenes Bild moderner Lebensrealität. Die Autorin verwebt eigene Beobachtungen mit klaren, direkten Gedanken über Erschöpfung, Selbstanspruch und das schwierige Recht auf Pausen. Dabei entsteht eine Tonlage, die weniger belehrt als versteht – und gerade darin ihre Stärke entfaltet.

„Ich habe alles im Griff ...“ von Mimi Lawrence, Fischer Verlag, 18 €

RATGEBER UND SACHBUCH



NEUBEGINN

Der bekannte Paartherapeut nähert sich in seinem neuem Ratgeber dem sensiblen Terrain gescheiterter Beziehungen mit ruhiger Klarheit und psychologischem Feingefühl. Statt Schuldzuweisungen rückt er die Mechanismen in den Fokus, die Paare oft unbemerkt auseinanderdriften lassen: Kommunikation, Erwartungen, Verletzungen. In einer klaren, zugänglichen Sprache verwebt er Beratungserfahrung mit konkreten Denkanstößen für den Alltag. Dabei entsteht kein klassischer Ratgeber im schnellen Trostmodus, sondern ein strukturierter Blick auf emotionale Muster und wiederkehrende Dynamiken.

„Das Buch von dem du dir wünschst, du hättest es vor deiner Trennung gelesen“ von Eric Hegmann, Hoffmann und Campe Verlag, 20 €



VERBINDENDES

Sich von anderen abheben, besser sein, hübscher, schlanker, weniger zickig, lustiger, glücklicher. Dieser Gedanke reiht sich nicht nur in eine Vielzahl von Glaubenssätzen ein, mit denen Mädchen und junge Frauen in unserer Gesellschaft aufwachsen. Vanessa Sielmann widmet sich den unzähligen weiblichen Kollektiverfahrungen – von Freitagabenden auf dem Sofa oder durchtanzten Nächten bis zu dem Wunsch nach Ankommen und der Angst, etwas zu verpassen.

„Been there, felt that“ von Vanessa Sielmann, Goldmann Verlag, 18 €

FOTOS: XXXXXXXXXX
PREISE GÜLTIG ZUM ZEITPUNKT DER MAGAZIN-DRUCKLEGUNG

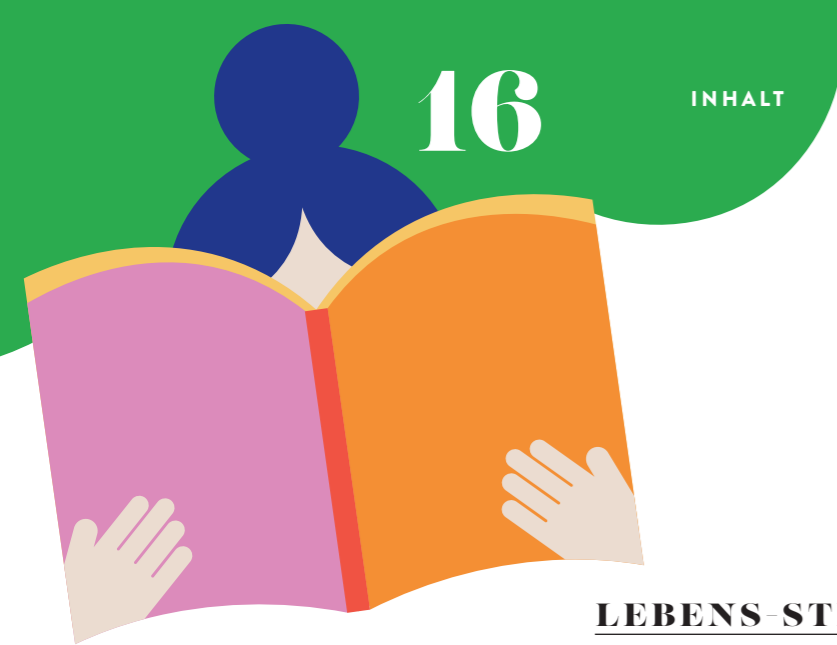


Vier SCHWESTERN.
Vier geheimnisvolle ERBSTÜCKE.
Eine schicksalhafte LIEBE.

Zum Abtauchen und Wegträumen!

Taschenbuch | 512 Seiten | € 13,00 [D] | Auch als eBook und Hörbuch erhältlich
Leseprobe und mehr unter blanvalet.de

blanvalet



LESEZEIT

16 SEITENWEISE INSPIRATION

Mit einem guten Buch auf der Wiese oder am Strand liegen: einfach herrlich! Gerade der Sommer ist dafür die perfekte Lesezeit. Hier haben wir für Sie ein paar Buchtipps

36



LEBENS-STIL

26 LEUCHTENDE MODE

Perfekt angezogen in den Farben des Sommers. So geht's

30 SCHÖNE FÜSSE

Wenn es draußen heiß ist, kommen sie zum Vorschein – Zeit für ein wenig Fußpflege

32 FLORALE MUSTER

Blumenformen feiern im Livingbereich ihr großes Comeback

34 FLECKENKUNDE

Wie Sie die gängigen Sommerflecken aus Ihrer Kleidung entfernen

36 HITZESCHUTZ IM GARTEN

Auch Ihre Pflanzen können unter warmen Temperaturen leiden

40 KANARENZAUBER

Eindrücke von Ihrem nächsten Reiseziel? La Palma ruft

32



KÜCHEN-TISCH

44 SOMMERPASTA

Besser geht's nicht: schönes Wetter und dazu ein leichtes Essen

52 WARENKUNDE

Der knackig-grüne Romanasalat hat einiges zu bieten

54 AUF EIS GELEGT

Diese leckeren Sorbets sorgen garantiert für Abkühlung

60 SPORT

Fußballnationalspielerin Giulia Gwinn im großen Interview

64 NETTO PLUS APP

So kommen Sie ein Gratisbrot

74 MEIN NETTO

Die Spendentasche ist wieder da! Diesmal mitgestaltet von Lilly Becker

STANDARDS

3 EDITORIAL

5 KAFFEE-ZEIT

24 GEWINNSPIEL

38 ONLINE-SHOP

62 FOOD-NEWS

66 HOROSKOP

68 RÄTSEL, IMPRESSUM

KAFFEE-ZEIT

MEINE ZEIT IM JULI



FOTOS: SHUTTERSTOCK, GETTY IMAGES, STOCKFOOD STUDIOS/GOTTWALD, JORMA, PR

SEHNSUCHTSORT SAN SEBASTIÁN

Schon beim ersten Blick auf die muschelförmige Bucht wird klar, warum San Sebastián im äußersten Norden Spaniens für viele zu den schönsten Städten Europas gehört. Die elegante Promenade, das tiefblaue Wasser des Atlantiks, dahinter grüne Hügel – alles wirkt wie ein Gemälde. Tagsüber lebt man draußen, flaniert entlang der Playa de La Concha, springt ins Meer oder genießt Café con leche in der Sonne. Abends füllen sich die engen Gassen der Altstadt. San Sebastián ist ein Ort des Genusses – und kaum woanders wird Essen so gefeiert wie hier. Die Stadt ist nämlich eine der Welthauptstädte der Spitzengastronomie und bietet eine der höchsten Michelinsterne-Dichten in ganz Europa. Doch auch in San Sebastián's zahlreichen Bars reihen sich Pintxos an Pintxos: kleine Kunstwerke aus fangfrischem Fisch, luftgetrocknetem Schinken, cremigem Käse oder gegrilltem Gemüse.

STILLE SCHÖNHEIT IM ATLANTIK

La Palma ist kein Ort für schnellen Urlaub, sondern für bewusstes Reisen. Wer sich Zeit nimmt, entdeckt eine Insel voller Kontraste, intensiver Naturerlebnisse und stiller Schönheit – weit entfernt von jeglichem Trubel

Sie gilt als eine der ursprünglichsten Kanarischen Inseln und trägt nicht ohne Grund den Beinamen „La Isla Bonita“. Statt Massentourismus prägen hier dichte Wälder, zerklüftete Landschaften und dramatische Küsten das Bild. Wer Ruhe, Natur und authentische Erlebnisse sucht, findet auf der dritt-kleinsten der Kanarischen Inseln ideale Bedingungen und überraschend viel Abwechslung auf engem Raum.

VULKANISCHE VIelfALT

Die Landschaft La Palmas ist geprägt von ihrer vulkanischen Herkunft. Schwarze Lavaströme, Krater und erkaltete Aschefelder treffen auf Lorbeerwälder und Bananenplantagen. Besonders eindrucksvoll zeigt sich diese Vielfalt im Nationalpark Caldera de Taburiente: ein gewaltiger Krater mit tief eingeschnittenen Schluchten, durch die sich gut markierte Wege



ATEMBERAUBEND

Die Ruta de los Volcanes ist eine der großartigsten Touren von La Palma. Die Wanderung bietet ständige Landschaftswechsel und grandiose Blicke zur West- und Ostküste.

entlang von Pinienwäldern und kleinen Wasserläufen ziehen. Für Wanderer ist die Insel ein echtes Eldorado. Ein dichtes Netz ausgeschilderter Routen bietet für jedes Niveau die passende Strecke. Anspruchsvoll ist die Ruta de los Volcanes (ca. 18 km, Trittsicherheit erforderlich), die mit spektakulären Ausblicken belohnt. Wer es entspannter mag, findet zahlreiche kürzere Rundwege, etwa durch die Lorbeerwälder im Nordosten oder entlang der Küste. Tipp: Früh starten, genügend Wasser mitnehmen und an Sonnenschutz denken, viele Wege verlaufen ohne Schatten. Die großen Höhenunterschiede sorgen zudem für eine außergewöhnliche Vegetationsvielfalt: von Küstenpflanzen über



dichte Wälder bis hin zu karger Hochgebirgsflora oberhalb von 2.000 Metern. Während sich im Nordosten die Niederschläge stauen und die Landschaft ganzjährig grün bleibt, zeigt sich der Süden trockener und sonniger, ideal für Badepausen nach der Wanderung.

GANZJÄHRIG ATTRAKTIV

Mit milden 20 bis 28 Grad ist La Palma ein Ganzjahresziel. Die beste Reisezeit für Aktivurlauber ist der Frühling oder Herbst: angenehm warm, klare Sicht und ideale Bedingungen zum Wandern. Im Sommer kann es heiß werden, vor allem bei „Calima“, heißen Winden aus der Sahara, die die Temperatur über 30 Grad steigen lassen. Gut zu wissen: In höheren Lagen ist es deutlich kühler – eine leichte Jacke gehört daher immer ins Reisegepäck. Direktflüge gibt es u. a. von Deutschland nach Santa Cruz de La Palma. Vor Ort empfiehlt sich ein Mietwagen, um auch abgelegene Wanderstartpunkte und kleine Dörfer flexibel zu erreichen.

SINNLICHE ERLEBNISSE

Ein besonderes Highlight ist der außergewöhnlich klare Nachthimmel. Dank minimaler Lichtverschmutzung zählt La Palma für Sternbeobachtung zu den besten Orten weltweit. Am Roque de los Muchachos befinden sich internationale Observatorien, und selbst ohne Teleskop eröffnet sich hier ein beeindruckender Blick auf die Milchstraße. Auch kulinarisch zeigt sich die Insel authentisch und regional. Typisch sind das Kartoffelgericht Papas arrugadas mit Mojo, frischer Fisch und einfache Gerichte mit lokalen Zutaten. Viele kleine Restaurants setzen auf ehrliche Küche – oft mit Blick aufs Meer oder inmitten grüner Landschaft. ●

SEHENSWERT
Der Altstadtkern der Inselhauptstadt Santa Cruz wurde zum kunsthistorischen Baudenkmal erklärt.



TIPPS FÜR LA PALMA



SEHENSWERT

Auf La Palma befindet sich einer der bedeutendsten Lorbeerwälder der Welt. Los Tilos ist ein uralter Feuchtwald mit zahlreichen Pflanzenarten, die an anderen Orten der Welt längst verschwunden sind.



FOOD-TIPP

Papas arrugadas mit Mojo. Die typischen kanarischen Runzelkartoffeln sehen zwar unspektakulär aus, sind aber umwerfend lecker.

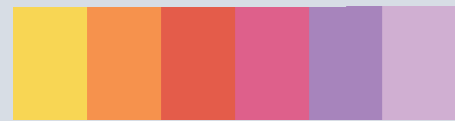


AKTIVITÄT

Wer Sonne und Wasser genießen möchte, kann zur Playa de Nogales fahren, einem wildromantischen Paradies mit schwarzem Sand und blauem Wasser im Norden der Insel – perfekt für einen Strandspaziergang.

Es ist Golden Hour!

Dieser Sommer leuchtet: Warme Töne von Goldgelb bis Rosé bringen frische Energie in leichte Looks



SUNSET SHADES DIE FARBEN DES SOMMERS

Goldgelb, Pfirsich, Orange, Koralle, Pink, Violett und Rosé: Diese Töne erinnern an das warme Licht kurz vor dem Sonnenuntergang. Die Palette lebt von weichen Übergängen und frischen Akzenten – nicht von harten Kontrasten.



LEBENS-STIL

STREETSTYLE



SOFT
Sanftes Gelb wirkt sommerlich, aber nicht aufdringlich. Mit hellen Accessoires entsteht ein Look, der frisch und elegant ist.



FRISCH
Orange bringt sofort Energie ins Outfit. Besonders schön: ein luftiges Kleid, das solo wirkt und nur wenige Accessoires braucht.



DAS ROCKT!
Immer ein Hingucker: ein Kleid in leuchtendem Rot. Schwarze Details brechen den Look und machen ihn citytauglich.



BOLD
Pink und Rot? Unbedingt! Die Kombi wirkt modern, selbstbewusst und passt perfekt zu warmen Sommertagen.



ELEGANT
Flieder zeigt sich jetzt von seiner coolen Seite. Fließende Schnitte machen den Look besonders edel.



SPRITZIGE KOMBIS

1. Top von KOTON, ca. 54,99 €, Maxirock von UTA RAASCH, ca. 39,95 €. 2. Top von HOLLISTER, ca. 17,95 €, Hose von BONPRIX, ca. 26,99 €. 3. Satin-Top von MONKI, ca. 34,99 €, Maxirock von LIEBLINGSSTÜCK, ca. 129,95 €. 4. Blusentop von C&A, ca. 15,99 €, Hose von OYSHO, ca. 59,99 €.

FOTOS: GETTY IMAGES, PR
* PREISE GÜLTIG ZUM ZEITPUNKT DER MAGAZIN-DRUCKLEGUNG

Den passenden
WEIN
zu den Gerichten
finden Sie auf der
Seite 63

BIO
BEI
Netto
Marken-Discount

Bio-Qualität zu tollen
Preisen – ausschließlich
von Bio-zertifizierten
Herstellern

BASTA, JETZT GIBT'S SOMMERPASTA

Unkompliziert und köstlich – diese
Rezepte sind im Handumdrehen
zubereitet und einfach himmlisch

VEGETARISCH | VEGAN

SPAGHETTI

MIT ZUCCHINI UND SPECK

4 PERSONEN

Vorbereitungszeit: 20 min
Zubereitungs-/Garzeit: 25 min
Gesamtzeit: 45 min

- 250 g Mondo Italiano Spaghettini
- Carat Jodsalz
- 4 Zucchini, ca. 600 g
- 100 g American Style Bacon
- 2 Vom Land Eier
- 100 ml Gutes Land Milch
- 60 g Mondo Italiano Parmigiano Reggiano, frisch gerieben
- Carat Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Petersilie, glatt
- 1 TL Gutes Land Butter
- 1 EL BioBio Olivenöl

Pro Portion: ca. 475 kcal, 24 g Eiweiß,
19 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe,
134 mg Cholesterin

1 Spaghettini in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen die Zucchini waschen, eine Zucchini würfeln, die restlichen längs in dünne Scheiben hobeln. Bacon in Stücke schneiden.

2 Eier mit Milch und etwa 30 g Parmesan verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.

3 Butter und Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Bacon darin kross braten. Zucchiniwürfel und -scheiben zugeben und andünsten. Nudeln zugeben und untermischen.

4 Eier-Milch hinzufügen und bei wenig Hitze kurz durchschwenken, bis die Flüssigkeit leicht andickt. Pfanne sofort vom Herd ziehen. Pasta mit Petersilie bestreuen, in tiefen Tellern anrichten und mit restlichem Parmesan bestreuen.

FOTOS: GETTY IMAGES, STOCKFOOD/SCHALL, EWGENIJA
*PREISE GÜLTIG ZUM ZEITPUNKT DER MAGAZIN-DRUCKLEGUNG

Statt Bacon können Sie auch
getrocknete Tomaten verwenden –
genauso lecker!



JETZT SPAREN!
Mit passendem
COUPON
in der
Heftmitte



BIOBIO Olivenöl, 750 ml
(6,95 €*, Grundpreis: 9,27 € / kg,
erhältlich in Ihrer
Netto-Filiale).



HITZESCHUTZ IM GARTEN

Oft reichen schon kleine Maßnahmen mit großer Wirkung, um Ihre Pflanzen gut durch den Sommer zu bringen und vor dem Aus zu bewahren

Wenn die hitzige Luft steht und die Sonne gnadenlos vom Himmel brennt, geraten selbst robuste Pflanzen an ihre Grenzen. Was morgens noch vital wirkt, kann am Nachmittag schon schlapp in den Töpfen oder Beeten hängen. Die gute Nachricht: In den meisten Fällen ist das kein Todesurteil, sondern ein Hilferuf, auf den Sie gezielt reagieren können.

SIGNALE DEUTEN

Hängende Blätter sind im Hochsommer oft eine Schutzreaktion. Pflanzen reduzieren so ihre Verdunstungsfläche. Entscheidend ist der Blick auf die Erde: Ist sie staubtrocken, besteht akuter Wassermangel. Fühlt sie sich hingegen noch leicht feucht an, steckt eher kurzfristiger Hitzestress dahinter – dann erholt sich die Pflanze meist von selbst, sobald die Temperaturen sinken.

GIESSEN MIT SYSTEM

Im Hochsommer gilt: Gießen Sie gezielt und durchdacht. Der beste Zeitpunkt ist früh am Morgen, wenn die Erde noch kühl ist. So kann das Wasser tief in den Boden eindringen, ohne sofort zu verdunsten. Wichtig:

lieber selten, dafür durchdringend gießen. Häufige kleine Wassergaben fördern nur oberflächliche Wurzeln – und machen Pflanzen langfristig anfälliger für Trockenheit. Außerdem: Direkt aus der Leitung kommt Wasser oft deutlich kühler auf die aufgeheizte Erde. Das kann einen regelrechten „Temperaturschock“ auslösen. Besser: Wasser aus der Regentonne oder abgestandenes Leitungswasser verwenden, das ist erheblich pflanzenfreundlicher.

UNTERSCHÄTZTER SCHUTZ

Eine Mulchschicht wirkt im Sommer wie eine Schutzdecke für den Boden. Ob Rasenschnitt, Stroh oder Rindenmulch: Das Material hält die Feuchtigkeit länger im Boden, reduziert die Verdunstung und schützt die Wurzeln vor Überhitzung. Gleichzeitig wird das Bodenleben gefördert – ein doppelter Vorteil für gestresste Pflanzen.

SCHATTEN SCHAFFEN

Nicht jede Pflanze verträgt dauerhafte Mittagssonne. Besonders Kübelpflanzen lassen sich leicht umstellen – etwa an eine schattigere Hauswand. Im Beet helfen einfache Lösungen wie Sonnen-



LEBENSELIXIR

Achten Sie auch auf ausreichend Wasser. Gerade wenn es heiß wird, ist dies lebenswichtig.

GARTENHELFER

Granulatdünger oder Perlit speichert Feuchtigkeit und Nährstoffe, macht die Erde lockerer und sorgt dafür, dass die Pflanzenwurzeln genügend Sauerstoff bekommen.



segel, Schattiernetze oder auch ein locker gespanntes Tuch. Wichtig ist, dass weiterhin Luft zirkulieren kann, damit sich keine Hitze staut.

WAS JETZT SCHADET

Gut gemeint ist nicht immer gut gemacht! Viele greifen bei welkenden Pflanzen reflexartig zu (zu viel) Dünger. Gerade im Hochsommer kann das jedoch kontraproduktiv sein: Die Nährsalze können die ohnehin gestressten Wurzeln zusätzlich belasten oder sogar „verbrennen“. Auch radikales Zurückschneiden schwächt die Pflanzen in Hitzephase. Besser: abwarten, stabilisieren und erst bei moderateren Temperaturen eingreifen.

DER GARTEN IM JULI

1

ERNEUTE AUSSAAT

Schnell wachsende Kulturen wie Salat, Radieschen oder Rucola können jetzt noch gesät werden. So sichern Sie sich eine zweite Ernte im Spätsommer oder Herbst.

2

UNKRAUT

Es wächst auch bei Hitze und konkurriert um Wasser. Entfernen Sie es regelmäßig, am besten nach dem Gießen, wenn der Boden etwas weicher ist. Gleichzeitig lohnt sich ein prüfender Blick auf Schädlinge wie Blattläuse oder erste Krankheitsanzeichen.

3

RÜCKSCHNITT

Verblühtes dürfen Sie jetzt konsequent entfernen – etwa bei Rosen oder Stauden. Das regt viele Pflanzen zu einer zweiten Blüte an. Radikale Rückschnitte vermeiden Sie aber besser bei großer Hitze.